किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया, साइबरबुलिंग, सामाजिक समर्थन और तन्यकता की भूमिका का एक अध्ययन।

पी-एच.डी उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध-प्रारूप

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा (बिहार) 2023

पर्यवेक्षक

डॉ राजेश कुमार मौर्य
स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग
बी.आर. बी. कॉलेज, समस्तीपुर।

शोधार्थी

सरिता कुमारी
पैट रौल नं. – 22170242
स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग
एल.एन.एम.यू., दरभंगा

<u>शोध प्रारूप का शीर्षक</u>

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया, साइबर बुलिंग, सामाजिक समर्थन और तन्यकता की भूमिका का एक अध्ययन

प्रस्तावना:

आधुनिक समय में, सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। सोशल मीडिया एक ऐसा विशाल मंच है, जो उन्हें संवाद करने, नया ज्ञान प्राप्त करने के साथ-साथ दुनिया से जुड़े रहने का एक असीम अवसर भी प्रदान करता है। इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि सोशल मीडिया के सही प्रयोग से किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, क्योंकि वे सोशल मीडिया पर विविध प्रकार के प्रतिक्रियाओं और टिप्पणियों को आसानी से प्राप्त करते हैं तथा वर्चुअल और वास्तविक समाज में अपनी अलग जगह बनाते हैं। हालांकि, इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता कि सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से, कुछ किशोर साइबर बुलिंग का शिकार हो रहे हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य कुप्रभावित हो रहा है। ऐसा देखा गया है कि कई लोग सोशल मीडिया पर एक-दूसरे से अनुचित व्यवहार करते हैं, जैसे धमकाना, अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना और दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन करना। इन सभी चीजों को साइबर बुलिंग के श्रेणी में रखा जाता है। जो व्यक्ति साइबर बुलिंग के शिकार होते हैं, वे जागरूकता और समर्थन के कमी के कारण अपनी परेशानी किसी से साझा नहीं कर पाते जिसके फलस्वरूप उच्च स्तर पर तनाव, चिंता व अवसाद का अनुभव करते हैं।

यदि सभी व्यक्ति साइबर बुलिंग के प्रति जागरूक हो और पीड़ित को सामाजिक समर्थन भी मिले, तो साइबर बुलिंग से शिकार हुए व्यक्ति को तनाव, चिंता व अवसाद से लड़ने में हिम्मत मिल सकती है। उनके मानसिक तनाव, अगाध चिंता में कमी आ सकती है और उन्हें अवसाद से निकलने में मदद मिल सकती है। यह समर्थन उस व्यक्ति को उसके परिवार, दोस्तों, समाज एवं अन्य व्यक्तियों से भावनात्मक, व्यवहारिक, सूचनात्मक समर्थन के माध्यम से दी जा सकती है।

<u>सोशल मीडिया</u> (Social Media)

सोशल मीडिया शब्द का प्रयोग पहली बार 1994 में टोक्यो ऑनलाइन मीडिया एनवायरनमेंट, जिसे "मैटिस" कहा जाता है में किया गया था। सोशल मीडिया शब्द का उद्भव दो लैटिन शब्द "सोशियस" और "मीडियस" से हुआ है। जहां "सोशियस" साथी या समाज को दर्शाता है और "मीडियस" के बीच या मध्य के लिए प्रयोग किया जाता है।

इस तरह, "सोशल मीडिया" का संबंध "साथी या समाज के बीच पारस्परिक संबंध से है" जिससे सामाजिक संचार और जानकारी को साझा किया जा सकता है।

सोशल

शब्द "सोशल" का जुड़ाव समाज से जुड़े किसी भी चीज़, समुदाय या समूह के व्यक्तियों के बीच बातचीत से है। यह सामाजिक पतिस्थिति में मानव-संबंध, संचार और व्यवहार के विभिन्न पहलूओं को समाहित करता है।

मीडिया

"मीडिया" शब्द का प्रयोग ऐसे उपकरण या साधन के लिए किया जाता है, जो संदेशों, जानकारियों और विचारों को व्यक्त करने और प्रसारित करने का काम करता है। यह विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्मों जैसे प्रिंट मीडिया (अखबार, पत्रिकाएँ), इलेक्ट्रॉनिक मीडिया (रेडियो, टेलीविज़न), डिजिटल मीडिया (इंटरनेट, ब्लॉग) और सोशल मीडिया (फेसबुक, ट्विटर) इत्यादि को सम्मिलित करता है।

"सोशल मीडिया एक ऐसा ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म है जो उपयोगकर्ताओं को संचार करने, विषय-वस्तु साझा करने और संगठित करने की सुविधा प्रदान करता है।"

डिज्क(2018) और नसरुल्लाह(2015) के अनुसार सोशल मीडिया एक ऐसा डिजिटल माध्यम है जो उपयोगकर्ताओं के अस्तित्व पर ध्यान केंद्रित करता है और उन्हें उनकी गतिविधियों और सहयोग में सुविधा प्रदान करते है। इसलिए सोशल मीडिया को एक ऑनलाइन माध्यम (सुविधाकर्ता) के रूप में भी देखा जा सकता है जो उपयोगकर्ताओं को सुविधा प्रदान करता है और उनमें सामाजिक बंधनों को मजबूत करता है।

समकालीन समय में, सोशल मीडिया एक सुविधाजनक माध्यम बन गया है, जिसके द्वारा हम मिनटों में दुनिया भर के लोगों से जुड़ सकते हैं, और आसानी से अपनी सूचनाओं और जानकारियों को साझा कर सकते हैं। इसके जरिये वीडियो कॉल जैसी सुविधाओं के माध्यम से उपयोगकर्ता परिवार, दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ एक क्षण में बातचीत कर सकते हैं जैसे कि वे व्यक्तिगत रूप से सामने मौजूद हों। इस पहुँच ने आधुनिक युग में सोशल मीडिया को दूसरों से जुड़ने का एक सरल साधन बना दिया है।

सोशल मीडिया एक ऐसा डिजिटल प्लेटफार्म है जहां व्यक्ति न केवल जानकारी साझा करते हैं बल्कि अपने वीडियो और तस्वीरों को अपलोड करके आनंद का भी अनुभव करते हैं। यह मानव जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। अधिकांश लोग अपने जीवन की हर घटना को सोशल मीडिया पर साझा करना पसंद करते हैं, जो व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, फेसबुक और ट्विटर जैसे प्लेटफार्मों के माध्यम से किया जाता है। हालांकि इसके कई फायदे हैं, लेकिन इससे साइबर खतरों सहित अनेक नुकसान भी हो सकता है, जिस पर हम आगे विस्तार में चर्चा करेंगे।

<u>साइबर बुलिंग</u> **(Cyberbullying)**

"साइबर बुलिंग" ग्रीक तथा डच शब्द "साइबरनेटिक्स" और "बोएल" से मिलकर बना है। "साइबरनेटिक्स" शब्द का उद्भव "किबरनेट्स" से हुआ जिसका अर्थ पहले गवर्नर हुआ करता था लेकिन वह अब कंप्यूटर या वर्चुअल वातावरण से संबंधित है।

"बॉयल" शब्द का अर्थ पहले प्रेमी या अच्छा दोस्त हुआ करता था लेकिन बाद में इसका अर्थ नकारात्मक हो गया, जो दूसरों को जानबूझकर कर परेशान करने की प्रवृत्ति को दर्शाता है।

इस तरह, "साइबर बुलिंग" शब्द "इंटरनेट या डिजिटल माध्यम के मदद से दूसरों को जानबूझकर तंग करने या परेशान करने के विपरीत दृष्टिकोण को दिखाता है।"

साइबर

"साइबर" शब्द डिजिटल टेक्नोलॉजी, इंटरनेट और कंप्यूटरों के साथ जुड़ा हुआ है, जिसका उद्देश्य विभिन्न खतरों से डिजिटल संपत्तियों को सुरक्षित करना होता है। इस क्षेत्र को सामान्यत: साइबर सुरक्षा के रूप में समझा जाता है।

बुलिंग

धमकी (बुलिंग) एक ऐसा व्यवहार जहां लोग किसी व्यक्ति को जानबूझकर मौखिक या लिखित द्वारा भावनात्मक या शारीरिक रूप से परेशान करने की प्रवृत्ति रखते हैं।

अतः, "साइबर बुलिंग" का अर्थ है "इंटरनेट या डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से किसी को परेशान करना या डराना।"

रिफाउद्दीन (2016) के अनुसार, साइबर बुलिंग एक ऐसी गतिविधि या आक्रामक व्यवहार है जो एक समूह या एक व्यक्ति द्वारा जानबूझकर बार-बार ऐसे व्यक्ति के खिलाफ किया जाता है जो आसानी से अपना बचाव नहीं कर सकता है।

हिंदुजा और पैचिन, (2009) के अनुसार, साइबरबुलींग को संचार और सूचना प्रौद्योगिकी के दुरुपयोग के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो दूसरों को नुकसान पहुंचा सकता है और उन्हें जानबूझकर बार-बार परेशान करना हैं।

हेन्स, रिचर्ड, और कुबनी (1995) के अनुसार, साइबर बुलिंग में किसी व्यक्ति के बुलिंग व्यवहार या गतिविधियों का आशय, बुलिंग करने का माध्यम (संदेश, सोशल नेटवर्किंग, ईमेल) और परंपरागत तथा वर्तमान समय में बुलिंग के तरीकों को परिभाषित किया गया है।

साइबर बुलिंग एक ऐसा व्यवहार है जो किसी व्यक्ति को इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों का उपयोग करके डराना, धमकाना या उत्पीड़न, जिसमें अपमानजनक संदेश भेजना, अफवाहें फैलाना

या सहमति के बिना निजी जानकारी साझा करना शामिल हो सकता है जिससे की उस व्यक्ति को मानसिक, सामाजिक या शारीरिक रूप से क्षति पहुंचाया जा सके।

साइबर बुलिंग का शिकार सिर्फ महिला ही नहीं अपितु अब बच्चे भी हो रहे हैं, जिसमें से एक-चौथाई से अधिक, किशोर साइबर बुलिंग का शिकार हो रहे हैं। साइबर बुलिंग कई रूप से आ सकती हैं :

- किसी व्यक्ति के बारे में ऑनलाइन ऐसी झूठी जानकारी फैलाना, जिससे वह व्यक्ति अपमानित हो सके।
- किसी व्यक्ति के फोटो को एडिट करके धमकी देना या पोस्ट करना।
- किसी भी व्यक्ति की पर्सनल फोटो, वीडियो, ईमेल बिना अनुमति के शेयर करना।
- किसी व्यक्ति को एक ही मैसेज बार-बार करना ताकि उसे मानसिक रूप से प्रताड़ित किया जा सके।
- व्यक्तिगत ब्लॉग या पोस्ट पर अनैतिक टिप्पणी करना।

इन सभी कारणों से किसी व्यक्ति या किशोरों के आत्मसम्मान को ठेस पहुंच सकती है या उनका आत्मविश्वास कम हो सकता है, फलस्वरूप किशोरों में तनाव, चिंता, अवसाद जैसे कई मानसिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

सामाजिक समर्थन (Social Support)

"सामाजिक" शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा से हुई है जिसका अर्थ है समाज से संबंधित है या समाज से जुड़ा हुआ। "समर्थन" शब्द का उद्भव हिंदी भाषा से हुई है जिसका अर्थ सहायता होता है।

इस तरह, "सामाजिक समर्थन" का अर्थ होता है "समाज से सहायता या समर्थन" जो व्यक्ति या समुदाय को सामाजिक और मानसिक रूप से समर्थ बनाने में मदद करता है।

सामाजिक

सामाजिक से तात्पर्य जहां हम लोगों से अंत: क्रिया करते हैं तथा कई सारी गतिविधियों में एक साथ शामिल होते हैं।

समर्थन

समर्थन यानी जहां कोई एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की सहायता करते हैं जो परिवार, दोस्त या कोई अनजान भी हो सकता है।

हाउस (1988) के अनुसार: - "सामाजिक समर्थन तंत्र की एक धारणा है, जिसमें किसी को अपने सहायक सामाजिक नेटवर्क से अथवा अन्य लोगों से सहायता उपलब्ध होती है।"

ज़ेमेट, डाहलेम, ज़िमेट और फ़ार्ले (1988) के अनुसार, सामाजिक समर्थन को परिवार, दोस्त और अन्य सार्थक व्यक्तियों के द्वारा दिखाए गए भावनात्मक समर्थन तथा सहायक तंत्र (वित्तीय सलाह तथा ठोस समर्थन) के रूप में परिभाषित किया गया हैं

सामाजिक समर्थन एक धारणा या अनुभव है जिसमें किसी की देखभाल करना, सम्मानित करना, पारस्परिक रूप से सहायता करना इत्यादि शामिल है। यह समाजिक नेटवर्क का एक हिस्सा है, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता हैं।

"सामाजिक समर्थन" वह सहायता, देखभाल, सहानुभूति, प्रोत्साहन, और संसाधनों का संदर्भ है जो व्यक्तियों को उनके सामाजिक संबंधों से, जैसे कि परिवार, दोस्त, सहकर्मियों, या समुदायों से प्राप्त होता है। यह भावनात्मक और व्यावहारिक दोनों प्रकार के समर्थन को शामिल करता है। भावनात्मक समर्थन में सहानुभूति, समझ, और देखभाल की अभिव्यक्ति शामिल होती है, जबकि व्यावहारिक समर्थन में विपत्ति सहायता, व्यवहारिक सहायता या सलाह जैसे ठोस सहायता शामिल होती है। सामाजिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, तनाव का सामना करने, और सामाजिक कनेक्शन का नेटवर्क प्रदान करके समग्र कुशलक्षेम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह व्यक्ति को चुनौतीपूर्ण समयों में भरोसा दिलाता है। किसी व्यक्ति को उनके परिवार, मित्रों एवं अन्य किसी सार्थक व्यक्ति से प्राप्त होने वाले समर्थन को सामाजिक समर्थन कहा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental health)

"मानसिक स्वास्थ्य" दो शब्दों से मिलकर बना है "मानसिक और स्वास्थ्य"। मेंटल (मानसिक) शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द मेंटालिस से हुई है, जिसका अर्थ है "मन"। यह मानसिक प्रक्रियाओं से संबंधित है।

स्वास्थ्य (हेल्थ) शब्द की उत्पत्ति "हाल्थ" शब्द से हुई है जिसका अर्थ – संपूर्णता या स्वास्थ्य है।

यह दोनों शब्द मिलकर मन से संबंधित कुशलक्षेम की समग्र स्थिति को दर्शाता है।

कट्स एंड मोसले (1941) के अनुसार: मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है, जो हमें जीवन की कठिन परिस्थितियों में समायोजन करने में सहायक होता है।

क्रो० एंड क्रो० (1951) के अनुसार: मानसिक स्वास्थ्य वह विज्ञान है, जिसका संबंध मानव कुशलक्षेम से है और जो मानव संबंध के सभी क्षेत्रों को प्रभावित करता है।

जगदीश एवं श्रीवास्तव (1983) के अनुसार: मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति की सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन करने की क्षमता, वास्तविकता को देखने, व्यक्तित्व को एकत्रित करने तथा

स्वायत्तता समूह उन्मुख दृष्टिकोण और पर्यावरण निपुणता के रूप में परिभाषित किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कुशलक्षेम के रूप में परिभाषित किया गया है।(राइफ़ एंड कीज़,1995)

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को कुशलक्षेम की स्थिति के रूप में मानता है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है, उत्पादक और लाभकारी रूप से काम कर सकता है और अपने समुदाय के लिए योगदान करने में सक्षम हो।

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है - मन तथा मस्तिष्क की वह अवस्था जब व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजित हो, जीवन की प्रत्येक चुनौती के प्रति तैयार हो, स्वयं से संतुष्ट हो और अपने कार्य तथा उत्तरदायित्व के प्रति निष्ठा रखता हो। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की जीवन से तारतम्यता एवं जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होता है।

तन्यकता (Resilience)

लक्ष्मी और नारायण (2017) के अनुसार, तन्यकता को किसी व्यक्ति की तनावपूर्ण परिस्थितियों और नकारात्मक भावनात्मक अनुभवों से सफलतापूर्वक अनुकूलन करने, उबरने और मजबूत होने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है।

तन्यकता वह क्षमता है जिससे व्यक्ति किसी भी परिस्थिति, चुनौती, या कठिनाई से बाहर आ सकता है। इसमें विपत्ति, दुर्घटना, खतरे, या तनाव के सामने सही तरीके से समायोजन करने की क्षमता शामिल होती है। प्रतिरोधशील व्यक्तियों को अपने मानसिक और भावनात्मक कुशलक्षेम को बनाए रखने में सफलता मिलती है, उनमें अड़चनों का सामान्यतः प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता होती है, और कठिनाइयों को पार करने के परिणाम स्वरूप वे और भी मजबूत हो जाते हैं।

तन्यकता का मतलब है कि व्यक्ति चुनौतियों और अवसाद के बावजूद अपने जीवन को सकारात्मक ढंग से चलाने में सक्षम होता है।यह आत्म-संरक्षण, सामर्थ्य, और सहनशीलता की भावना को प्रकट करता है।

साहित्य की समीक्षा

<u>सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य</u>

मौर्य, मोहम्मद एवं ढिल्लो (2022) ने यूपी और बिहार में किशोरों के प्रतिदर्श का सर्वेक्षण किया और परिणाम में पाया कि जो किशोर सोशल मीडिया के माध्यम से साइबर बुलिंग का शिकार हुए हैं, उनमें साइबर बुलिंग के शिकार होने का कोई अनुभव नहीं होने वाले किशोरों की तुलना में आत्मघाती विचार या अवसादग्रस्त के लक्षण होने की संभावना 2.50 गुना अधिक थी। निष्कर्ष बताते हैं कि साइबर बुलिंग पीड़ितों को अवसादग्रस्त लक्षणों और आत्मघाती विचारों का अधिक खतरा होता है और ये प्रतिकूल प्रभाव लंबे समय तक बने रहते हैं।

सदाघेयानी और तातारी (2020) के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया की भूमिका की जांच के लिए 501 लेख से 50 लेख का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन किया गया और परिणाम से पता लगा की सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक और सकारात्मक दोनो ही प्रभाव पड़ता है।

बेकलू, मैकक्लाउड एवं विश्वनाथ (2019) ने अमेरिका में किशोरों के प्रतिदर्श का सर्वेक्षण किया तथा परिणाम में पाया कि सोशल मीडिया के नियमित उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संबंध के साथ सकारात्मक संबंध थे।

विलियम्स एवं तीस्टेड (2018) ने अध्ययन करके बताया कि जो व्यक्ति सोशल मीडिया का अत्यधिक या लंबे समय तक उपयोग करते हैं उन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती है।

डायस एवं उसके साथियों ने (2019) में बताया कि सोशल मीडिया युवाओं के लिए सबसे भयावह चरण है जहां युवा साइबर बुलिंग और ट्रोलिंग के लिए उपयोग करते हैं जो युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर काफी नकारात्मक प्रभाव डालता है।

दरअसल, जू और टैन (2012) सुझाव देते हैं कि सामान्य से समस्याग्रस्त सोशल मीडिया के उपयोग में परिवर्तन तब होता है जब उपयोगकर्ता सोशल मीडिया के उपयोग को तनाव, अकेलेपन या अवसाद से राहत देने के लिए एक महत्वपूर्ण या विशेष तंत्र के रूप में मानते हैं।

<u>साइबर बुलिंग एवं मानसिक स्वास्थ्य</u>

चांग, ली, चिउ, ह्सी, हुआंग, एवम् पैन (2010) ने किशोरों में साइबरबुलींग, स्कूल बुलींग, और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के गहरे संबंध का जांच किया, जिसमे इन्होंने ताइवान के 26 उच्च विद्यालयों से चुने गए 2992 दसवीं कक्षा के छात्रों का सर्वेक्षण किया और परिणाम ने

दिखाया कि कई छात्रों ने साइबर बुलींग का अनुभव किया था और साथ ही साथ यह भी देखा गया की कई छात्र निम्न आत्मसम्मान और गंभीर अवसाद की अधिक रिस्क पर थे।

उरानो, ताकीज़ावा, ओहका, यामासाकी और शिमोयामा (2020) ने साइबरबुलींग विक्टिमाइजेशन, भावनात्मक क्षमता, और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की जांच की गई, इन्होंने जापान के 12 से 18 वर्ष के 6403 किशोरों का सर्वेक्षण किया और परिणाम में पाया कि साइबर बुलींग उत्पीड़न का मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान पर नकारात्मक परिणाम पाया गया।

महंत एवं खटोनियार ने (2019) में किशोरों के साइबर-बुलींग और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से संबंधित 100 प्रतिदर्श पर विवरणात्मक विधि द्वारा सर्वेक्षण किया और परिणाम में साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकारात्मक संबंध पाया गया।

पेलेड ने (2019) इजराइल के 338 स्नातक छात्रों का अध्ययन किया और इसमें विभिन्न साइबर बुलिंग की समस्या का मूल्यांकन किया गया। अध्ययन से पता चला है कि साइबर बुलिंग का सामना करने वाले छात्रों को शैक्षणिक समस्याओं, चिंता, कैरियर की समस्या, अवसाद, आत्मसम्मान, मादक द्रव्यों के सेवन और आत्महत्या के विचार का सामना करना पड़ता है।

बोटिनो (2015) ने छात्रों साइबर बुलींग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का पता लगाने का प्रयास किया। उन्होंने देखा कि साइबर बुलींग का प्रसार 6.5% से 35.4% तक रहा। साइबर बुलींग से जुड़े लोग में विभिन्न गंभीर लक्षणों जैसे कि अवसादी, दोषीकरण, अधिक विचारशीलता, और आत्महत्या का प्रयास सामने आया।

हिदायत, समोसिर, और अफलारिसा, ने (2022) पेमातांग गुंटुंग गांव के युवाओं में साइबर बुलिंग से संबंधित सर्वेक्षण किया और परिणाम में पाया कि वह साइबर बुलिंग के सही परिभाषाओं से अवगत नहीं थे, यानी युवाओं में साइबर बुलिंग की जागरुकता की कमी थी।

शोध अध्ययनों में पाया गया है कि साइबर बुलिंग का अनुभव करने वाले किशोरों में गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है, खासकर यदि वे पहले भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार का शिकार हुए हों। उनमें अवसाद, अलगाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन का लक्षण पाया गया और साइबर बुलिंग का अनुभव न करने वाले किशोरों की तुलना में वे खुद को अच्छा महसूस नहीं करते हैं। इसलिए, इस मुद्दे पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है ताकि किशोरों में साइबर अपराध के खतरों के बारे में जागरूकता की भावना विकसित की जा सके और साथ ही उनके बीच सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम को बढ़ावा दिया जा सके।

सामाजिक समर्थन एवं मानसिक स्वास्थ्य

ताजलिया, सोभिब एवं गणबरीपनाहब ने (2010) इस्लामी आजाद यूनिवर्सिटी के 262 छात्रों का याद्दच्छिक विधि से प्रतिदर्श का सर्वेक्षण किया और परिणाम में पाया कि सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकरात्मक संबंध था।

रिंगडाल, ब्योर्नसेन, एस्पनेस, एइलर्टसन एवं मोक्सनेस ने (2017) किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में धमकाए जाने और सामाजिक समर्थन से संबंधित 351 प्रतिदर्श पर याद्दच्छिक विधि द्वारा सर्वेक्षण किया और परिणाम में देखा गया कि जिन छात्रों को परिवार और दोस्तों का सामाजिक समर्थन मिला उनमें मानसिक कुशलक्षेम पर उच्च स्कोर के साथ-साथ चिंता और अवसाद के भी कम लक्षण थे।

जिबीन ने (2016) में कॉमसैट इंस्टीट्यूट ऑफ इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, लाहौर, पाकिस्तान में पढ़ रहे 912 स्नातक छात्रों (उम्र 19-26) के बीच सामाजिक समर्थन और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के संबंध में सांस्कृतिक अभिविन्यास की जांच किया गया और परिणाम से पाया कि जिन छात्रों में पारिवारिक और सहकर्मी समर्थन निम्न स्तर था उनमें विभिन्न तरह की मनोवैज्ञानिक समस्याएं देखी गई।

हम्म, कामिनेर और हार्डी (2018) ने दक्षिण अफ्रीका में कम आय और हिंसात्मक समुदाय में कक्षा 7 के छात्रों के बीच सामाजिक समर्थन की जांच की। उन्होंने देखा कि जिस परिवार में परिवारीक समर्थन अधिक था उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं और घरेलू हिंसा कम थी लेकिन युवाओं में समर्थन की कमी से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि देखी गई।

मौलिक, ईटन, और ब्रैडशॉ, ने जीवन की घटनाओं और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के उपयोग सामाजिक नेटवर्क और सामाजिक समर्थन के बीच संबंधों का अध्ययन किया जिसमें 1993 से 1996 तक 1,920 प्रतिभागियों के शामिल थे, जिनमें से 1,071 को 2004 से 2005 तक पुनः साक्षात्कार लिया गया और परिणाम में पाया कि मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को कम करने में सामाजिक समर्थन की महत्वपूर्ण भूमिका थी।

तन्यकता एवं मानसिक स्वास्थ्य

बिलगिन और तास (2018) ने सामाजिक समर्थन और मनोवैज्ञानिक परिपक्वता कैसे विश्वविद्यालय के छात्रों में सोशल मीडिया की लत को प्रभावित करते हैं, इसका अध्ययन किया जिसमे 503 विश्वविद्यालयों के छात्रों का प्रतिदर्श लिया जिसकी उम्र 17 से 31 वर्ष के बीच थी और परिणाम में पाया कि अधिक तन्यकता नकारात्मक ऑनलाइन अनुभवों(अवसादी लक्षणों, अकेलापन और नकारात्मक शरीर छवि) का सामना करने में मदद करती है।

सैंटोस, माटेओस-पेरेज़, कैंटेरो, और गेमेज़-गुआडिक्स ने (2021) साइबरबुलींग का शिकार होने और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंध में तन्यकता की मध्यस्थता भूमिका का परीक्षण किया। इन्होंने प्रतिदर्श के रूप में 2,108 किशोर का सर्वेक्षण किया जिसकी उम्र 12 से 17 वर्ष थी इन्होंने परिणाम में पाया कि जिन किशोर में उच्च स्तर का तन्यकता था उनमें साइबर बुलिंग शिकार होने के बाद भी मानसिक समस्याएं (अवसाद) कम थी।

कोनास्ज़ेव्स्की, निसियोबेड्ज़का, और सुरज़ीकिविज़ ने (2021) "तन्यकता किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव डालता है" पर अध्ययन किया। उन्होंने दो समूहों का अध्ययन किया: पहली समूह में 201 युवाओं का अध्ययन किया गया था, जबकि दूसरी समूह में 253 युवाओं का और परिणाम में पाया कि तन्यकता किशोरी के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है वहीं दूसरे समूह के युवाओं की तुलना में पहले समूह के युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य में अधिक सुधार होता है।

हर्ले (2018) ने तन्यकता, कॉपिंग रणनीतियों, सोशल मीडिया उपयोग, और अवसाद के बीच संबंधों का जांच किया। जिसमे 210 प्रतिभागियों का चयन किया गया और परिणाम में देखा गया कि जिन व्यक्तियों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक थी, वे तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने के लिए असफल कॉपिंग रणनीतियों का उपयोग करते हैं और उनकी तन्यकता स्तर भी कम थी।

अध्ययन की आवश्यकता:

किशोरों के बीच साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य में सोशल मीडिया और सामाजिक समर्थन की भूमिका पर शोध कई कारणों से महत्वपूर्ण है:

जागरुकता की कमी: जागरुकता की कमी होने के कारण जगरुकता को बढ़ावा देना भी महत्वपूर्ण है ताकि साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जानकारी बढ़ सके।

प्रभाव को समझना: यह समझना महत्वपूर्ण है कि सोशल मीडिया साइबर बुलिंग को कैसे प्रभावित करता है और सामाजिक समर्थन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को कम करने में कैसे मदद कर सकता है।

सुरक्षात्मक कारकों की पहचान करना: समर्थन प्रदान करने वाले कारकों को पहचानकर, हम साइबर बुलिंग के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के तरीके ढूंढ सकते हैं।

सहायक उपाय: अनुसंधान हमें उन कार्यों की पहचान करने में मदद करता है जो किशोरों को साइबर बुलिंग से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायता कर सकते हैं।

डिजिटल कुशलक्षेम को बढ़ावा देना: अंततः, इन गतिशीलता को समझने से किशोरों के लिए सुरक्षित और स्वस्थ ऑनलाइन वातावरण बनाने में योगदान मिल सकता है।

उद्देश्य:

1) मानसिक स्वास्थ्य में सोशल मीडिया, साइबर बुलिंग, सामाजिक समर्थन एवं तन्यकता की भूमिका की जांच करना।
2) साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सामाजिक समर्थन की मध्यस्थ के रूप में जाँच करना।
3) सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच साइबर बुलिंग की मध्यस्थ के रूप में जाँच करना।

परिकल्पना:

1) सोशल मीडिया का साइबर बुलिंग पर धनात्मक सहसंबंध पाया जाएगा।
2) सामाजिक समर्थन का मानसिक स्वास्थ्य पर धनात्मक सहसंबंध पाया जाएगा।
3) तन्यकता का मानसिक स्वास्थ्य पर धनात्मक सहसंबंध पाया जाएगा।
4) सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक सहसंबंध पाया जाएगा।
5) यह परिकल्पना की जाती है कि किशोरों में साइबर बुलिंग का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक सहसंबंध पाया जाएगा।
6) सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों को साइबर बुलिंग मध्यस्थता करेगा।
7) साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों को सामाजिक समर्थन मध्यस्थता करेगा।

अनुसंधान क्रियाविधि

<u>प्रतिदर्श</u>

प्रतिदर्श के रूप में 300 किशोरों को लिया जाएगा, जिनकी आयु 12 से 21 वर्ष होगी और उनका चयन उत्तर बिहार (मधुबनी, दरभंगा, समस्तीपुर, सीतामढ़ी) के विभिन्न जिलों से किया जाएगा। प्रतिदर्श चयन हेतु प्रासंगिक प्रतिदर्श विधि का उपयोग किया जाएगा।

शोध उपकरण एवं सामग्री :

<u>साइबर बुलिंग मापनी</u>

यह स्केल हेन्स, रिचर्ड, और कुबनी (1995) द्वारा विकसित किया गया है। इसका हिंदी रूपांतरण शोध के दौरान शोधार्थी द्वारा किया जाएगा। इसमें 16 एकांश है, जिसके द्वारा साइबर बुलिंग की विशिष्ट विशेषताओं को मापा जाता है। इसमें प्रतिउत्तर प्राप्त करने के लिए 5-पॉइंट लिकर्ट स्केल का सहारा लिया गया है।

<u>समाजिक समर्थन मापनी</u>

इस स्केल का विकास ज़ेमेट, डाहलेम , ज़िमेट और फ़ार्ले ने 1988 में किया। जिसका हिंदी रूपांतरण मौर्य और सिंह (2019) द्वारा किया गया। इसमें तीन स्रोतों (परिवार, दोस्त और अन्य कोई सार्थक व्यक्ति) के माध्यम से सामाजिक समर्थन को मापने के लिए 12 एकांश हैं: प्रत्येक आइटम को 5 अंक पर रेटिंग दी गई है, लिकर्ट स्केल 5 दृढ़ता से सहमत के लिए और 1 दृढ़ता से असहमत के लिए।

<u>मानसिक स्वास्थ्य कॉन्टिनम-शॉर्ट फॉर्म (एमएचसी-एसएफ)</u>

इस स्केल का विकास राइफ़ एंड कीज़, (1995) ने किया हैं। इसका हिंदी रूपांतरण मौर्य और सिंह (2016) ने किया है। यह स्केल तीन प्रकार की कुशलक्षेम को मापता है- भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण। इसमें 6-पॉइंट लिकर्ट स्केल पर रेट किए जाने वाले 14 एकांश हैं। स्केल का क्रोनबैक का अल्फा 0.89 है, जो उच्च आंतरिक स्थिरता को दर्शाता है।

<u>सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली (GHQ-28)</u>

इस स्केल को गोल्डबर्ग और हिलियर (1979) द्वारा निर्मित किया गया है। जिसका हिंदी रूपांतरण सिंह (2000) द्वारा किया गया है। इसमें 28 एकांश हैं जो चिंता और अनिद्रा, अवसाद, दैहिक लक्षण एवं सामाजिक शिथिलता जैसे चार उप-पैमानों में विभाजित हैं। प्रत्येक में 7 एकांश हैं। प्रत्येक उपस्केल का एकांश कुल सहसंबंध 0.40 से 0.85 तक है और अल्फा गुणांक 0.75 से 0.84 तक है।

<u>तन्यकता मापनी</u>

इस स्केल को लक्ष्मी और नारायण (2017) द्वारा निर्मित किया गया है। इसमें 30 एकांश है जो दृढ़ता, संयम, आत्मनिर्भरता और विश्वास जैसे चार आयाम में विभाजित हैं। इसमें पांच-बिंदु लिकर्ट मापनी का पैमाना का उपयोग किया गया है।

<u>सोशल मीडिया की अनुसूची</u>

<u>सामाजिक – जनसांख्यिकीय की अनुसूची</u>

<u>प्रक्रिया</u>

प्रतिदर्श का चयन उत्तर बिहार के विभिन्न जिलों (मधुबनी, दरभंगा, समस्तीपुर, सीतामढ़ी) से किया जाएगा। डेटा संग्रह के लिए उपकरण तय करने के बाद, उपयुक्त उपकरण और सामग्री के द्वारा आकड़ो के संग्रहण का कार्य पूरा करने के उपरान्त तथा डाटा के विश्लेषण के लिए उपयुक्त सांख्यिकी तकनीक का उपयोग किया जाएगा।

<u>प्रासंगिकता</u>

यह प्रस्तावित शोध पत्र साइबर बुलिंग एवं मानसिक स्वास्थ्य में सोशल मीडिया और सामाजिक समर्थन की भूमिका का अध्ययन करेगा। जो:

1. जागरूकता को प्रकाशित करेगा।
2. साइबर बुलिंग से संबंधित जानकारी प्रदान करेगा।
3. निकट भविष्य में किशोरी द्वारा प्रयोग किया जा रहे सोशल मीडिया और उससे संबंधित मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं (जैसे: तनाव, चिंता, अवसाद) से अवगत कराएगा।
4. सामाजिक समर्थन के अभावो के भाव के बारे में जानकारी प्रदान करेगा।
5. यह शोध शोधार्थियों को एक नई दिशा प्रदान करेगा तथा मनोवैज्ञानिक शोध क्षेत्र को भी विस्तृत करेगा।

<u>अध्यायीकरण</u> :

प्रस्तुत शोध-प्रारूप में निम्नलिखित अध्याय होंगे :

अध्याय 1 – प्रस्तावना

अध्याय 2 – साहित्य की समीक्षा

अध्याय 3 – उद्देश्य और परिकल्पना

अध्याय 4 – अनुसंधान क्रियाविधि

अध्याय 5 – परिणाम और विवेचना

अध्याय 6 – सारांश और निष्कर्ष

अध्याय 7 – संदर्भ

अध्याय 8 – परिशिष्ट

संदर्भ ग्रंथ सूची:

Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use with Social Well-being, Positive Mental Health, and Self-rated Health: Disentangling Routine Use from Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior, 46* (2_suppl), 69S-80S.

Bilgin, O., & Taş, I. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction Among University Students. *University Journal of Educational Research, 6*, 751–758. doi: 10.13189/ujer.2018.060418.

Bottino, S. M. B. (2015). *Cyberbullying and Adolescent Mental Health: Systematic Review*. Universidade Federal de Sao Paulo, Brasil.

Bridges, K. W., & Goldberg, D. P. (1986). The Validation of the GHQ-28 and the Use of the MMSE in Neurological In-Patients. *The British Journal of Psychiatry, 148* (5), 548-553.

Chang, F.-C., Lee, C.-M., Chiu, C.-H., Hsi, W.-Y., Huang, T.-F., & Pan, Y.-C. (2013). Relationships Among Cyberbullying, School Bullying, and Mental Health in Taiwanese Adolescents. *Journal of School Health, 83* (6), 454-462. doi: 10.1111/josh.12050.

D., & Khatoniyar, S. (2019). Cyberbullying and Its Impact on Mental Health of Adolescents. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences, 1-10*. Retrieved from https://researchadvances.org/index.php/RAJMSS/article/view/1368

Deepa, M., & Krishna Priya, V. (2020). Impact of Social Media on Mental Health of Students. *International Journal of Scientific & Technology Research, 9* (3), 3796. ISSN 2277-8616.

Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social Support and Mental Health Among College Students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79* (4), 491–499. doi: 10.1037/a0016918.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research, 14* (3), 206-221.

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology, 14* (1), 293-318.

Humm, A., Kaminer, D., & Hardy, A. (2018). Social Support, Violence Exposure and Mental Health Among Young South African Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Mental Health, 30* (1). Retrieved from https://hdl.handle.net/10520/EJC-11bb05b985

Hurley, L. N. (2018). *The Relationship Between Resilience, Coping, and Social Media*. (Master's thesis). Eastern Illinois University. Retrieved from https://thekeep.eiu.edu/theses/3683.

Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and Mental Health Among Juveniles: Role of Strategies for Coping With Stress. *Health and Quality of Life Outcomes, 19*(1), 58. doi: 10.1186/s12955-021-01701-3.

Lakshmi, V., & Narains, S. (2017). *Resilience Scale*. New Delhi: Prasad Psycho Corporation.

Maulik, P. K., Eaton, W. W., & Bradshaw, C. P. (2011). The Effect of Social Networks and Social Support on Mental Health Services Use, Following a Life Event, Among the Baltimore Epidemiologic Catchment Area Cohort. *Journal of Behavioral Health Services & Research, 38*, 29–50. doi: 10.1007/s11414-009-9205-z.

Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P., & Maurya, P. (2022). The Effects of Cyberbullying Victimization on Depression and Suicidal Ideation Among Adolescents and Young Adults: A Three Year Cohort Study from India. *BMC Psychiatry, 22*(1), 1-14.

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., et al. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science, 5*, 245–257. doi: 10.1007/s41347-020-00134-x

Pfeiffer, C., Kleeb, M., Mbelwa, A., & Ahorlu, C. (2014). The Use of Social Media Among Adolescents in Dar es Salaam and Mtwara, Tanzania. *Reproductive Health Matters, 22* (43), 178-186. doi: 10.1016/S0968-8080(14)43756-X.

Ringdal, R., Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Bradley Eilertsen, M.-E., & Moksnes, U. K. (2021). Bullying, Social Support and Adolescents' Mental Health: Results from a Follow-Up Study. *Scandinavian Journal of Public Health, 49* (3), 309-316. doi: 10.1177/1403494820921666.

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2021). Investigating the Role of Social Media on Mental Health. *Mental Health and Social Inclusion, 25* (1), 41-51. doi: 10.1108/MHSI-06-2020-0039.

Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2021). Cyberbullying in Adolescents: Resilience as a Protective Factor of Mental Health Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(6). doi: 10.1089/cyber.2020.0337.

Singh, J., & Srivastava, A. K. (1983). Construction and Standardization of a Mental Health Inventory: A Pilot Study. *Perspectives in Psychological Researches*.

Stewart, R. W., Drescher, C. F., Maack, D. J., Ebesutani, C., & Young, J. (2014). The Development and Psychometric Investigation of the Cyberbullying Scale. *Journal of Interpersonal Violence, 29* (12), 2218-2238.

Tajallia, P., Sobhib, A., & Ganbaripanahab, A. (2010). The Relationship Between Daily Hassles and Social Support on Mental Health of University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 99–103. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.058.

Urano, Y., Takizawa, R., Ohka, M., Yamasaki, H., & Shimoyama, H. (2020). Cyberbullying Victimization and Adolescent Mental Health: The Differential Moderating Effects of Intrapersonal and Interpersonal Emotional Competence. *Journal of Adolescence, 80*, 182-191. doi: 10.1016/j.adolescence.2020.02.009.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52* (1), 30-41.